

# ការកសាងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន (Self Esteem)

## ចាប់ផ្តើមពីកំណើតទៅដល់អាយុពេញ

សមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន (Self Esteem) គឺមានការគោរព និងមានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង។ កូនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ ទាំងនេះចាប់ផ្តើមពីនៅវ័យទារកមកម៉្លោះ។

### សូមជួយកសាងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន (Self Esteem) របស់កូនលោកអ្នក

មានកត្តាច្រើនយ៉ាងណាស់ដែលប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួន (Self Esteem)។ លោកអ្នកអាចជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកមានសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួនយ៉ាងល្អប្រសើរ ដោយបង្កើតឲ្យមានភាពជិតស្និទ្ធ យ៉ាងរឹងមាំជាមួយនិងកូនលោកអ្នក។

### សូមឆ្លើយតបចំពោះសេចក្តីត្រូវការនៃទារករបស់លោកអ្នក

- ការឆ្លើយតបចំពោះសេចក្តីត្រូវការនៃទារករបស់លោកអ្នកជួយស្ថាបនាផ្នែកសេចក្តីទុកចិត្ត និងសន្តិសុខ។
- ត្រូវលើកបីកូនខ្លីរបស់លោកអ្នកនៅពេលវាយ។ ការធ្វើយ៉ាងដូច្នោះលោកអ្នកបង្ហាញឲ្យឃើញនូវសេចក្តីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក។ ការធ្វើយ៉ាងនេះនឹងមិនធ្វើឲ្យទារករបស់អ្នកខូចទេ។
- ទារករបស់លោកអ្នកគាប់ទោរទន់ចិត្តទៅនឹងរបៀបដែលលោកអ្នកឆ្លើយតបចំពោះសេចក្តីត្រូវការរបស់គេ។ សម្លេងច្រវែងស្រាល និង ទឹកមុខរបស់លោកអ្នកនឹងប្រាប់ទារករបស់លោកអ្នកឲ្យដឹងថា លោកអ្នកចូលចិត្តចំណាយពេលជាមួយនិងគេ។
- ត្រូវចំណាយពេលបីមម, និយាយរក, រៀបចំផ្សេងៗឲ្យស្តាប់, ល្អប្រសើរ និងប្រលែងលេងជាមួយនិងទារករបស់អ្នក។

### សូមជួយបង្រៀនកូនរបស់លោកអ្នកនូវកិច្ចការជំនាញថ្មីៗ

- នៅពេលកូនរបស់អ្នកធំឡើង វានឹងធ្វើកិច្ចការកាន់តែច្រើនឡើង ដើម្បីឲ្យខ្លួនឯងដឹងថា កូនរបស់អ្នកកំពុងតែកសាងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង។
- ត្រូវមានកន្លែងមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ដែលកូនរបស់អ្នកអាចស្រាវជ្រាវឲ្យដឹងអ្វីៗដែលថ្មី ហើយប្លែកៗ។
- ត្រូវជួយកូនរបស់លោកអ្នកឲ្យរៀនកិច្ចការជំនាញថ្មីៗ។ សុំឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកជួយធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃជាមួយលោកអ្នកផង។
- ត្រូវមានភាពជាក់លាក់ នៅពេលលោកអ្នកសរសើរកូនរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍៖ ប្រាប់កូនរបស់លោកអ្នកថា លោកអ្នកពិតជាពេញចិត្ត នៅពេលវាជិះប្រដាប់លេងរបស់វាទុក។

### សូមឆ្លើយតបចំពោះសេចក្តីត្រូវការ

- ត្រូវចំណាយពេលតែម្នាក់ឯងជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក។ ត្រូវបង្ហាញនូវចំណូលចិត្តក្នុងអ្វីៗដែលកូនរបស់អ្នកនិយាយ និងធ្វើ។
- ត្រូវគិតគូរអំពីអារម្មណ៍របស់កូនលោកអ្នកឲ្យបានខ្លាំងក្លា។
- ត្រូវបង្ហាញនូវសេចក្តីស្រឡាញ់របស់លោកអ្នក ដោយពោលពាក្យ ផ្តៃមន្ត្រី និងការឱបរឹត។
- ត្រូវប្រាប់កូនរបស់លោកអ្នកឲ្យដឹងថា ការធ្វើខុសវាមិនជាថ្មីនោះទេ។

### ត្រូវជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យចេះលែងលក់ដោះស្រាយដោយខ្លួនឯងនៅពេលវាប្តូរផ្លាស់ពីលោកអ្នក

កូនរបស់អ្នកនឹងមានការភ័យខ្លាចនៅពេលប្តូរផ្លាស់ពីលោកអ្នក។ ការភ័យខ្លាចនេះគេហៅថា ក្តីថប់អារម្មណ៍ដោយសារការប្តូរផ្លាស់។ ចូរកុំបារម្ភអី។ នេះគឺជាសញ្ញាមួយបង្ហាញឲ្យឃើញនូវភាពជិតស្និទ្ធ ដែលអ្នកមានជាមួយកូន។ តាមគម្រោងចាប់ផ្តើមនៅពេលប្រហែលជា ៧ខែ ហើយមានសន្ទុះខ្លាំងក្នុងរវាង ១០ ទៅ ១៨ខែ។ សូមជួយកូនរបស់លោកអ្នកឲ្យរៀនយល់ថា លោកអ្នកនឹងវិលមកវិញ៖

- លេងបិទមុខបិទពួនជាមួយទារករបស់លោកអ្នក។ ការធ្វើដូចនេះនឹងជួយទារករបស់លោកអ្នកឲ្យរៀនយល់ថា អ្វីៗនឹងវិលត្រឡប់មកវិញ បន្ទាប់ពីវាបានបាត់លែងឃើញមួយរយៈ។
- ឲ្យទារករបស់លោកអ្នកនៅក្នុងបន្ទប់មួយតែម្នាក់ឯងមួយខ្លះៗ។ ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាបន្ទប់នោះមានសុវត្ថិភាព។ ឧទាហរណ៍កុំទៅតាមវា នៅពេលទារករបស់លោកអ្នកវាចូលទៅក្នុងបន្ទប់មួយទៀត។ ត្រូវរង់ចាំពីរបីនាទីសិនមុននឹងដើរចូលទៅ។



- ត្រូវប្រាប់កូនរបស់លោកអ្នកថា និច្ចនៅពេលលោកអ្នកចាកចេញ, មូលហេតុដែលលោកអ្នកចាកចេញ និងពេលវេលាដែលលោកអ្នកត្រឡប់មកវិញ។ កុំភ្លេចត្រឡប់មកវិញតាមពេលដែលលោកអ្នកបានសន្យាថានឹងវិលមកវិញ។ ចូរកុំបង្កប់បង្កង់បន្ទាប់ពីអ្នកលា។
- ថ្ងៃបើកូនរបស់លោកអ្នកពុំទាន់ដឹងអំពីពេលវេលា ក៏ត្រូវប្រាប់ពេលវេលាដែលអ្នកនឹងត្រឡប់មកវិញដែរ។ ឧទាហរណ៍ និយាយថា លោកអ្នកនឹងវិលមកវិញបន្ទាប់ពីពេលបាយថ្ងៃត្រង់។
- ត្រូវបង្ហាញថាលោកអ្នកយល់ចិត្តកូនរបស់លោកអ្នក។ និយាយថា “ម្តាយដឹងថាកូនមិនចូលចិត្តទេនៅពេលម្តាយចាកចេញ។ ម្តាយត្រូវទៅហាងបន្លិច ប៉ុន្តែម្តាយនឹងវិលមកវិញ”។
- ឲ្យកូនរបស់លោកអ្នកនូវវត្ថុដែលល្អចិត្ត ដូចជាប្រដាប់លេងដែលចូលចិត្តជាងគេ។
- ត្រូវចំណាយពេលជាមួយកូនរបស់លោកអ្នក និងជាមួយអ្នកមើលកូនឲ្យលោកអ្នក។

- វានឹងជាការងាយស្រួលជាងសំរាប់កូនរបស់លោកអ្នក ឲ្យបានស្ងៀមស្ងាមជាមួយនិងមនុស្សថ្មី បើអ្នកនៅទីនោះ។
- ព្យាយាមកុំទៅណាចោលនៅពេលកូនរបស់អ្នកឈឺ, ងងុយគេង ឬ ឃ្នានអាហារ។